Preguntas Frecuentes

Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía es para personas que estuvieron en contacto cercano con alguien con la Enfermedad del Coronavirus 2019. *Si usted es un trabajador de atención médica o un trabajador de primeros auxilios, consulte la* guía de su empleador.

¿Por qué me piden que me ponga en cuarentena?

Usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) y aunque se sienta bien ahora, es posible que también esté infectado. Puede tomar de 2 a 14 días para mostrar síntomas, por lo que es posible que no sepamos hasta 14 días si usted está infectado o no. Se le ha pedido que se ponga en auto cuarentena en caso de que esté infectado para que no transmita la infección a nadie más. Puede resultar que usted no está infectado, pero es demasiado pronto para saber.

¿Cuánto tiempo necesito estar en auto cuarentena?

Su último día de cuarentena es 14 días desde la última vez que estuvo en contacto con la persona con COVID-19. Si continúa viviendo con y/o cuidando a la persona con el COVID-19, la guía de cuarentena es la siguiente:

- Su cuarentena terminara 14 días después de que el hogar comenzara a seguir las *Instrucciones de Aislamiento en el Hogar*.
- Si hay contacto cercano con una persona con el COVID-19 (estar dentro de 6 pies durante más de 10 minutos o tocar líquidos corporales o secreciones sin usar las precauciones apropiadas) el período de cuarentena de 14 días tendrá que comenzar de nuevo. Los líquidos corporales o las secreciones incluyen sudor, saliva, flema, moco nasal, vómito, orina o diarrea.
- Si no puede evitar el contacto cercano, debe permanecer en cuarentena durante 14 días después de que se le dijo a la persona con COVID-19 que se le "da de alta" para detener su propio aislamiento. Es probable que sea por lo menos 21 días.

¿Cuáles son las restricciones?

Debe restringir las actividades y limitar todos los movimientos que puedan ponerle en contacto con otras personas durante el período de cuarentena.

1. Quédese en casa. No vaya a trabajar, a la escuela o a las áreas públicas.
2. No permita visitas y limite el número de personas en su casa.
3. Sepárese de los demás en su hogar.
   - Quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible. Es muy importante mantenerse alejado de las personas que tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves. Esto incluye a las personas que tienen 65 años o más, están embarazadas o tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil. Considere diferentes arreglos de vivienda para estas personas de alto riesgo si es posible.
   - Use un baño separado, si está disponible.
   - Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.
   - No toque mascotas u otros animales.
   - No prepare alimentos ni sirva a los demás mientras esté enfermo.
   - Evite el cuidado de los niños.

¿Puedo dejar mi hogar para hacer mandados?

- Si no tiene a alguien que lo ayude, haga arreglos para que la comida y otras necesidades se dejen en su puerta. Si no tiene otra opción que salir a buscar suministros esenciales y aún no tiene síntomas, puede salir, pero sea lo más rápido posible, vaya a la tienda cuando no está tan ocupada, y permanezca al menos a 6 pies de distancia de los demás tanto como sea posible.

Orientación sobre cuarentena en el hogar para contactos cercanos de personas con la Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

- Puede ir en un balcón o patio privado o caminar al aire libre si puede permanecer al menos a 6 pies de distancia de los demás.

¿Puedo usar el transporte público?
Si tiene que salir de casa, no utilice el transporte público. Utilice un vehículo privado si es posible. Si no puede conducir usted mismo, asegúrese de mantener la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas hacia abajo.

¿El Departamento de Salud notificará mi lugar de trabajo o escuela?
Salud Pública no notificará ni comunicará ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo o escuela a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la de otros. El Departamente de Salud le dará una nota para excusar su ausencia de la escuela o el trabajo si la necesita.

¿Debo usar una máscara?
No es necesario usar una máscara si no tiene síntomas.

¿Cómo debo controlar mi salud durante este período?
Monitoree su salud por signos y síntomas de COVID-19:

- Fiebre.
- Tos.
- Dificultad para respirar o problemas respiratorios.
- Otros síntomas tempranos de tener en cuenta son escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos y sequedad nasal.

¿Qué pasa si tengo síntomas?
Si presenta síntomas similares al resfriado o a la gripe, es posible que tenga COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y pueden mejorar con el cuidado apropiado en el hogar y sin necesidad de ver a un proveedor médico. Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene problemas de salud como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, diabetes, enfermedad renal o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de padecer enfermedades o complicaciones más graves. Monitoree los síntomas de cerca y busque atención médica a tiempo si empeoran.

No es necesario que se le haga la prueba solo para confirmar la infección, ya que la mayoría de las personas con infección respiratoria, incluido el COVID-19, tendrán una enfermedad leve que puede mejorar con cuidados en el hogar. Debe permanecer en casa durante al menos 7 días desde el inicio de los síntomas o 3 días después de que la fiebre haya desaparecido por completo y sus síntomas respiratorios sean mejores, lo que sea más largo. Llame a su proveedor de atención medica si tiene inquietudes o preguntas sobre la necesidad de realizar pruebas. Debe de continuar el aislamiento. Siga la guía de ***Instrucciones de Cuidado en Casa para Pacientes con Infección Respiratoria Leve.*** Si los síntomas empeoran o continúan y necesita buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica con anticipación, o 9-1-1 en una emergencia, y hágales saber que usted es un contacto cercano de una persona con el COVID-19 confirmado.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?
Visite nuestro sitio web www.longbeach.gov/covid19 para obtener más información y orientación. Llame a su proveedor de atención médica para cualquier pregunta relacionada con su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame a la linea de información del Departamento de Salud al (562) 570-INFO (4636).